# సాక్షి ఖమ్మం

ఆదివారం । 4 । మే । 2025




## రైతు ముంగిట్లోకి శాస్త్రవేత్తలు

రానున్న వానాకాలం సీజన్‌లో పంటల సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించేలా సోమవారం నుంచి సదస్సులు నిర్వహించనున్నారు. IIలో



## అనుమతే లేని ఆస్పత్రి

సత్తుపల్లిలోని ఎస్‌వీఎస్ ఆస్పత్రిలో శస్త్రచికిత్స చేసేందుకు అనుమతి లేకున్నా బోర్డు పెట్టి మరీ ఆపరేషన్లు చేస్తున్నట్లు అధికారులు తేల్చారు. IIలో




## వాతావరణం

జిల్లాలో ఆదివారం రోజంతా ఎండ, వడగాలుల ప్రభావం ఉంటుంది. ఉదయమే మొదలయ్యే ఎండ మధ్యాహ్నానికి తీవ్రమవుతుంది.

## న్యూస్‌రీల్

### జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా చరణ్‌తేజ



చరణ్‌తేజను సన్మానిస్తున్న జిల్లా జడ్జి రాజగోపాల్

**ఖమ్మం లీగల్:** ఖమ్మంకు చెందిన న్యాయవాది కోటి రామకృష్ణ కుమారుడు చరణ్‌తేజ జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా ఎంపికయ్యారు. పదో తరగతి వరకు ఖమ్మంలోని న్యూ ఎరా స్కూల్‌లో, ఇంటర్ శ్రీ చైతన్య కాలేజీలో పూర్తిచేసిన ఆయన హైదరాబాద్‌లోని పెండేకంటి లా కాలేజీ న్యాయవాద విద్య చదివారు. ఇటీవల వెల్లడైన ఫలితాల్లో ఆయన జడ్జిగా ఎంపిక కాగా, శనివారం జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి జి.రాజగోపాల్‌ను కలవగా చరణ్‌తేజను సన్మానించారు. బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు టి.వెంకటేశ్వరరావు, జి.దిలీప్‌కుమార్ తదితరులు ఆయనను అభినందించారు.

### జమలాపురంలో ప్రత్యేక పూజలు



ఆలయంలో పూజలు చేస్తున్న భక్తులు

**ఎర్రుపాలెం:** తెలంగాణ తిరుపతిగా పేరున్న జమలాపురంలోని శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి వారి ఆలయంలో శనివారం ప్రత్యేక పూజలు జరిగాయి. తెల్లవారుజామున గర్భగుడిలో స్వామి మూలవిరాట్‌తో పాటు ఆలయంలో శ్రీవారి పాదానికి అర్చకులు పంచామృతంతో అభిషేకం చేశారు. ఆతర్వాత స్వామి, అలివేలు మంగ, పద్మావతి అమ్మవార్లను ప్రత్యేకంగా అలంకరించి నిత్యకల్యాణం జరిపించగా తెలంగాణ, ఏపీలోని వివిధ ప్రాంతాల భక్తులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం శ్రీవారి పల్లకీ సేవ నిర్వహించారు. ఆలయ ఈఓ జగన్మోహన్ రావు, వ్యవస్థాపక ధర్మకర్త ఉప్పల శ్రీరామచంద్రమూర్తి, ప్రధాన అర్చకులు ఉప్పల శ్రీనివాస శర్మ, సూపరింటెండెంట్ విజయకుమారి, అర్చకులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

### శాంతినిలయంలో సీడబ్ల్యూసీ చైర్‌పర్సన్



నిర్వాహకులతో మాట్లాడుతున్న చైర్‌పర్సన్

**బోనకల్:** మండల కేంద్రంలో మానసిక దివ్యాంగులకు ఆశ్రయం ఇస్తున్న శాంతి నిలయాన్ని శనివారం చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ(సీడబ్ల్యూసీ) చైర్‌పర్సన్ భారతీరాణి సందర్శించారు. పిల్లల ఆరోగ్యం, వారికి అందిస్తున్న సౌకర్యాలపై నిర్వాహకురాలు ఆల్బీతో ఆరాతీయడమే కాక రికార్డులు పరిశీలించారు. పిల్లలందరికీ ఆధార్ కార్డులు ఉన్నందున సదరం సర్టిఫికెట్లు ఇప్పించాలని నిర్వాహకులు కోరారు.

### కుర్నవల్లి సొసైటీ సీఈఓపై వేటు

**రైస్‌మిల్లు షెడ్డు కూలిన ఘటనతో చర్యలు**

**తల్లాడ:** తల్లాడ మండలంలోని కుర్నవల్లి సొసైటీ సీఈఓ వగ్గు నరసింహారెడ్డిని సస్పెండ్ చేస్తూ జిల్లా సహకార శాఖాధికారి బి.గంగాధర్ శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. సొసైటీ ఆధ్వర్యాన రూ.92 లక్షలతో రైస్ మిల్లు నిర్మించారు. ఇందులో షెడ్డుకు రూ.52లక్షలు వెచ్చించగా.. గత నెలాఖరులో వచ్చిన గాలిదుమారానికి మిల్లు మొత్తం కూలిపోయింది. దీంతో నిర్మాణంలో అవకతవకలు జరిగాయని కుర్నవల్లికి చెందిన అన్నెం కోటారెడ్డి, తదితరులు జిల్లా ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో క్వాలిటీ కంట్రోల్ అధికారులు విచారణ చేపట్టి అక్రమాలు నిజమేనని తేల్చినట్లు సమాచారం. ఈమేరకు సీఈఓ నరసింహారెడ్డిని సస్పెండ్ చేస్తూ డీసీఓ ఉత్తర్వులు జారీ చేయగా, మరికొందరిపై చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు తెలిసింది.

### నేడు నెట్‌బాల్ ఎంపిక పోటీలు

**ఖమ్మంస్పోర్ట్స్:** రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొనే ఉమ్మడి జిల్లా సబ్ జూనియర్ నెట్‌బాల్ బాల బాలికల జట్ల ఎంపికకు ఆదివారం పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు నెట్‌బాల్ అసోసియేషన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు దీప్తి తెలిపారు. ఖమ్మంరూరల్ మండలం పెద్ద వెంకటగిరిలో జరిగే పోటీలకు ఆధార్ కార్డు, వయసు ధ్రువీకరణ పత్రంతో రావాలని సూచించారు. వివరాలకు 91338 94967నంబర్‌లో సంప్రదించాలని తెలిపారు.

---

'మందు బాబులం.. మేము మందుబాబులం.. రోడ్డుపైనే వాహనం నిలుపుతాం, ఆ పక్కనే మందు కొడతాం, చిందులు వేస్తాం.. మాకు అడ్డొచ్చేదెవరు..' అన్న చందంగా మద్యపాన ప్రియులు వ్యవహరిస్తున్న తీరు ఇతరుల ఇబ్బందులకు కారణమవుతోంది. జిల్లా కేంద్రంలోని పలు వైన్స్, బార్ల వద్ద పరిస్థితులను 'సాక్షి' శనివారం రాత్రి పరిశీలించింది. ఈసందర్భంగా చాలాచోట్ల ఇష్టమున్నట్లు వాహనాలు నిలపడంతో ట్రాఫిక్ సమస్య ఎదురవుతుండగా.. వైన్స్ వెంట ఖాళీ స్థలాల్లోనే పలువురు దర్జాగా మందు తాగుతుండడం కనిపించింది. ఇదంతా ప్రధాన రహదారుల వెంటే జరుగుతున్నా అటు ఎక్సైజ్, ఇటు పోలీసు అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం గమనార్హం. – ఖమ్మం క్రైం



# రహదారులే బారులు

**మద్యపాన ప్రియులకు రోడ్లు, పార్క్‌లే అడ్డా**

- వైన్స్ వద్ద ట్రాఫిక్ ఇక్కట్లు సామాన్యుల సతమతం
- అయినా పట్టించుకోని పోలీస్, ఎక్సైజ్ శాఖలు




పటేల్ స్టేడియం సమీపాన ఓ వైన్స్ వద్ద రోడ్డుపై వాహనాలు

సాక్షి పరిశీలన

### స్టేడియం, పార్క్‌లకు వెళ్లే వారి అవస్థలు

ఖమ్మంలోని పటేల్ స్టేడియంతో పాటు పలుచోట్ల పార్క్‌ల సమీపాన వైన్స్ ఉన్నాయి. స్టేడియంలో ప్రాక్టీస్‌కు వచ్చిన క్రీడాకారులు ఒకేసారి రాత్రి 7 నుంచి 8గంటల మధ్య బయటకు వస్తారు. వేసవిలో ఈ రద్దీ ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే, స్టేడియం సమీపాన వైన్స్, లిక్కర్ మార్ట్‌లు ఉండగా.. ఇదే సమయానికి అక్కడా పలువురు బారులు దీరుతారు. ప్రత్యేక పార్కింగ్ స్థలాలు కానీ వాహనదారులను నియంత్రించే వారు కానీ లేకపోవడంతో రోడ్డుపైనే వాహనాలు నిలిపి వైన్స్‌లోకి వెళ్లడం ఆనవాయితీగా మారింది. దీంతో దాదాపు ప్రతీరోజు రాత్రి ఇక్కడ ట్రాఫిక్ ఇక్కట్లు సర్వసాధారణమయ్యాయి. దీనికి తోడు ఈ ప్రాంతంలో ఓ వైన్స్ పక్కన ఖాళీ స్థలాన్ని కొందరు అడ్డాగా మార్చుకుని అక్కడే మందు తాగుతుండడంతో రహదారి మీదుగా వచ్చివెళ్లే మహిళలు, స్టేడియం నుంచి వచ్చే క్రీడాకారులు అవస్థ పడాల్సి వస్తోంది. పలుమార్లు మందుబాబులు అసభ్యంగా మాట్లాడుతుండడం, మత్తులో తూలుతూ వాహనాలు నడుపుతుండడంతో ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటోంది.



బైపాస్‌లోని ఓ వైన్స్ పక్కన రోడ్డు వెంటే పర్మిట్ రూమ్

### మా దారి.. రహదారి..

సాయంత్రం 6గంటల నుంచి రాత్రి 10గంటల వరకు ఖమ్మంలోని కొన్ని వైన్స్‌షాప్‌ల ముందు నుంచి నడవాలంటే మహిళలు, చిన్నారుల మాటేమో కానీ పురుషులైనా ఓసారి ఆలోచించాల్సిందే. నడిరోడ్డుపైనే ద్విచక్రవాహనాలు పార్కింగ్ చేసి మద్యం తెచ్చుకోవడానికి దుకాణంలోకి వెళ్లడం సర్వసాధారణమైపోయింది. దీంతో ఆయా ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ సమస్య ఎదురవుతున్నా అటు వైన్స్ యాజమాన్యాలకు, ఇటు మందు బాబులకు పట్టడం లేదు.



ఓ వైన్స్ పక్కన ఖాళీ స్థలంలో మందుబాబులు

### అధికారులు ఏం చేస్తున్నారు?

జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రధాన కూడళ్లు, స్టేడియం, పార్క్‌లకు సమీపాన ఉన్న వైన్స్, బార్ల ముందు మందుబాబులు ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నా వ్యాపారం ఎందుకు కోల్పోవాలని నిర్వాహకులు పట్టించుకోవడం లేదు. అయితే, ఈ రహదారుల్లో వచ్చివెళ్లే ఎక్సైజ్, పోలీసు అధికారులు కూడా పట్టింపు లేనట్లు వ్యవహరిస్తుండడంపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. నెలనెలా మామూళ్లు వస్తుండడంతోనే ప్రజల ఇబ్బందులతో తమకేం పని అన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారా అని ప్రశ్నిస్తున్నారు. నడిరోడ్డుపై ద్విచక్రవాహనాలు, కార్లు, ఆటోల్లో కూర్చొని మద్యం సేవిస్తూ ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నా పట్టీపట్టనట్లు వ్యహరించడం సరికాదని.. ఇకనైనా స్పందించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

---

# కులగణనకు బీజాలు వేసింది మేమే..

- కేంద్రం దేశవ్యాప్తంగా చేపట్టడం మా ప్రభుత్వ విజయం
- రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క



డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కను సన్మానిస్తున్న బీసీ కుల, ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు

**ఖమ్మంవన్‌టౌన్/ఖమ్మం సహకారనగర్:** రాష్ట్రంలో కులగణన చేపట్టడం ద్వారా దేశానికే తమ ప్రభుత్వం రోల్‌మోడల్‌గా నిలిచిందని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు. తమ ఒత్తిడి ఫలితంగానే కేంద్రం తలొగ్గి దేశవ్యాప్తంగా కులగణనకు నిర్ణయించిందని తెలిపారు. ఖమ్మంకు శనివారం వచ్చిన ఆయనకు బీసీ కుల సంఘాల, ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపి సన్మానించారు. అనంతరం భట్టి విక్రమార్క మాట్లాడుతూ ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు సోనియా, రాహుల్‌గాంధీ ఆదేశాలతో రాష్ట్రంలో కులగణన సర్వే చేపట్టి, బీసీలకు 42శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేలా అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసి కేంద్రానికి పంపించామన్నారు. గుజరాత్‌లో జరిగిన సీడబ్ల్యూసీ సమావేశంలోనూ తెలంగాణ మాదిరి దేశమంతటా కులగణన సర్వే చేయాలని తీర్మానం చేసి పార్లమెంట్‌లో కాంగ్రెస్ ఎంపీలు గళమెత్తారని తెలిపారు. ఫలితంగా కేంద్రం దిగొచ్చి కులగణన చేస్తామని ప్రకటించిందని చెప్పారు. కులగణన సర్వేలో కులాల వివరాలే కాకుండా ప్రజల సామాజిక, రాజకీయ, ఆర్థిక, జీవన ప్రమాణాలను సైతం తీసుకున్నామని... తద్వారా రాష్ట ప్రభుత్వం తీసుకునే విధానపరమైన ఈ అంశాలు ఉపయోగపడతాయని భట్టి విక్రమార్క వెల్లడించారు.

**ఉద్యోగులకు అండగా ప్రభుత్వం**

అధికారంలో ఉన్నా, లేకున్నా ప్రజలు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు తమకు వెన్నుదన్నుగా నిలిచారని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. ఖమ్మంలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో తనను కలిసిన ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు, ఉద్యోగులను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతూ గత పాలకులు చేసిన తప్పిదాలతో ఆర్థిక వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తమైనందున, దాన్ని సవరించే క్రమంలో సమస్యల పరిష్కారానికి జాప్యం జరుగుతోందని చెప్పారు. అయినా పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారం దిశగా కృషి చేస్తున్నామని, ఉద్యోగులెవరూ అధైర్యపడి పక్కదారులు పట్టి ఇబ్బందులకు గురి కావొద్దని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో ఎస్టీఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దేవరకొండ సైదులు, ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, కుల సంఘాల నాయకులు గండు యాదగిరి, మన్సూర్, పోతగాని వెంకన్న, బెజ్జంకి ప్రభాకరాచారి, ఎర్రమళ్ల శ్రీనివాస్, చంద్రశేఖర్‌గౌడ్, బచ్చల పద్మాచారి, సున్నం రమేష్, పాపారావు, నవీన శ్రీనివాస్, వెంకన్నయాదవ్, రవీంద్రప్రసాద్, వెంకట రామకృష్ణ, జయపాల్, ఎర్రా రమేష్, మల్లెల రవీంద్రప్రసాద్, జడ్.ఎస్.జయపాల్ విజయకుమార్, సగుర్తి ప్రకాష్‌రావు, ఎర్ర రమేష్, పర్వతపు శ్రీనివాస్, రవికుమార్, కె.రుక్మారావు, ఎస్.లలితకుమారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన



ముదిగొండలో ఆస్పత్రి నిర్మాణానికి చేసిన డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

**ముదిగొండ:** ముదిగొండ మండలంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క శంకుస్థాపన చేశారు. తొలుత వల్లభిలో మాజీ ఎంపీటీసీ బిచ్చాల బిక్షం కుమార్తె వివాహానికి హాజరైన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. అనంతరం బాణాపురంలో రూ.67లక్షలతో నిర్మించే బీటీ రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేశాక కంఠమహేశ్వరస్వామి ఆలయ ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ముదిగొండలో 50పడకల ఆరోగ్య కేంద్రానికి శంకుస్థాపన చేసి ఇందిరా డెయిరీ పాలశీతలీకరణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. అంతేకాక 27 గ్రామాల్లో అంతర్గత రోడ్ల పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ముదిగొండకు వచ్చిన డిప్యూటీ సీఎంకు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనస్వాగతం పలికారు. ఈకార్యక్రమాల్లో అదనపు కలెక్టర్ బి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, మండల ప్రత్యేకాధికారి విజయలక్ష్మి, రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, డీఎంహెచ్ఓ, డాక్టర్ కళావతిబాయి, ఆస్పత్రుల సమన్వయకర్త రాజశేఖర్ గౌడ్, వైద్యాధికారి అరుణాదేవి, సొసైటీ డైరెక్టర్ వనం ప్రదీప్త చక్రవర్తి, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు రమేష్‌బాబుతో పాటు మందరపు నాగేశ్వరరావు, పసుపులేటి దేవేంద్రం, వల్లూరి భద్రారెడ్డి, మట్టా బాబురాంరెడ్డి, కందిమళ్ల వీరబాబు, ఎండీ అజ్గర్, కోలేటి నాగేశ్వరరావు, ఆదినారాయణరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

---

# 'నీట్'గా పరీక్ష జరిగేలా...

- జిల్లాలో ఆరు కేంద్రాలు, 2,739 మంది విద్యార్థులు
- మధ్యాహ్నం 1-30గంటల వరకే అనుమతి

**ఖమ్మం సహకారనగర్:** వైద్యవిద్య కోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు ఆదివారం నిర్వహించే నీట్ పరీక్షకు జిల్లాలో ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. జిల్లాలోని ఆరు కేంద్రాల్లో పరీక్ష జరగనుండగా 2,739మంది విద్యార్థులు హాజరుకానున్నారు. మధ్యాహ్నం 2నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు పరీక్ష జరుగుతుంది. అయితే, ఉదయం 11నుంచి మధ్యాహ్నం 1-30గంటల వరకు విద్యార్థులకు అనుమతి ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. పరీక్షల సిటీ కోఆర్డినేటర్‌గా కేంద్రియ విద్యాలయ ప్రిన్సిపాల్ నరేంద్ర వ్యవహరిస్తున్నారు.

**పరీక్షా కేంద్రాలివే...**

ఖమ్మంలోని ఎస్ఆర్ అండ్ బీజీఎన్ఆర్ డిగ్రీ కళాశాల, శాంతినగర్ ప్రభుత్వ హైస్కూల్, ఎన్నెస్పీ కాలనీ ప్రభుత్వ హైస్కూల్, ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల, యూనివర్సిటీ పీజీ కళాశాల ఫర్ ఉమెన్‌తో పాటు పోలెపల్లిలోని కేంద్రియ విద్యాలయంలో పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేశారు.

**కేంద్రాల వద్ద బందోబస్తు**

పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద మధ్యాహ్నం 12నుండి రాత్రి 8 గంటల వరకు సెక్షన్ 163 అమల్లో ఉంటుందని ఉంటుందని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్‌దత్ తెలిపారు. కేంద్రాలకు 200మీటర్ల వరకు ఐదుగురికి మించి గుంపుగా ఉండొద్దని, సభలు, ర్యాలీలు, ఊరేగింపులకు అనుమతి ఉండదని వెల్లడించారు. సమీపంలోని ఇంటర్నెట్ సెంటర్లు, జిరాక్స్, స్టేషనరీ షాపులు మూసివేయాలని సూచించారు. కేంద్రాల వద్ద బందోబస్తు ఏర్పాటుతో పాటు ట్రాఫిక్ ఇక్కట్లు ఎదురుకాకుండా పర్యవేక్షించనున్నట్లు తెలిపారు.

**ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి**

పరీక్షకు హాజరయ్యే విద్యార్థులు దుస్తుల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని అధికారులు సూచించారు. అడ్మిట్ కార్డ్ ప్రింట్ కాపీతో రావాలని, దీంతో పాటు రెండు పాస్‌పోర్ట్ సైజ్ ఫొటోలు, పోస్ట్ కార్డు సైజు ఫొటో ఒకటి, ఫొటోతో కూడిన ఒరిజినల్ గుర్తింపు కార్డు తీసుకురావాలని తెలిపారు. ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలకు అనుమతి ఉండదని, షూస్, బెల్ట్, ఆభరణాలు లేకుండా రావాల ని సూచించారు. అలాగే, హాఫ్ హ్యాండ్స్ షర్ట్‌లు మాత్రమే వేసుకోవాలని తెలిపారు.

# నిర్ణీత సమయంలో అభివృద్ధి పనులు

- రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు
- మున్నేటి రిటైనింగ్ వాల్ సహా పలు పనులపై సమీక్ష



మాట్లాడుతున్న మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పక్కన ఎంపీ రఘురాంరెడ్డి, కలెక్టర్ ముజమ్మిల్‌ఖాన్

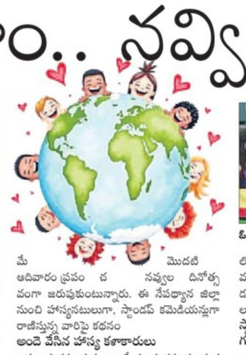
**ఖమ్మంసహకారనగర్:** జిల్లా కేంద్రంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులను నిర్ణీత సమయంలో పూర్తి చేసేలా అవసరమైన భూసేకరణపై అధికారులు దృష్టి సారించాలని రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు సూచించారు. కలెక్టరేట్‌లో ఎంపీ రామసహాయం రఘురాంరెడ్డి, కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్‌తో కలిసి శనివారం ఆయన ధాన్యం కొనుగోళ్లు, మున్నేటికి ఇరువైపులా రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణం, జాతీయ రహదారుల పురోగతి, వెలుగుమట్ల అర్బన్ పార్క్, పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధి పనులపై అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ గత ఏడాది భారీ వరదలు వచ్చిన నేపథ్యాన నిపుణుల కమిటీ సూచనలతో రిటైనింగ్ వాల్ డిజైన్‌లో మార్పులు చేశామని.. ఇందుకు అనుగుణంగా నాణ్యతతో సకాలంలో పూర్తయ్యేలా చూడాలని ఆదేశించారు. 3.50 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద వచ్చినా తట్టుకునేలా 8.5 కిలోమీటర్ల మేర రెండు వైపులా రిటైనింగ్ వాల్ పూర్తి చేయాలన్నారు. అక్కడి నిర్వాసితులకు ఎన్నెస్పీ భూములను అభివృద్ధి చేసి ఇస్తామని చర్చలు జరపాలని తెలిపారు. అలాగే, సాగర్‌లో తెగిపోయిన యూటీ పునర్నిర్మించాలని, మంచుకొండ ఎత్తిపోతల పథకం వద్ద హెడ్ రెగ్యులేటర్ నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని చెప్పారు. అలాగే, ఖమ్మంలో అండర్ గ్రౌండ్ డ్రెయినేజీ, ఆక్రమణల తొలగింపు, ఎస్టీపీల నిర్మాణంపై మంత్రి సూచనలు చేశారు. కాగా, కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి ఎప్పటికప్పుడు మిల్లులకు ధాన్యం తరలించాలని మంత్రి సూచించారు. లారీల కొరతతో ధాన్యం పేరుకుపోయి అకాల వర్షాలతో రైతులకు నష్టం జరుగుతున్నందున తరలింపులో వేగం పెంచాలన్నారు. అలాగే, జిల్లాలో మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణాలు, ప్రధాన ఆస్పత్రికి ప్రతిపాదనలపై సమీక్షించారు.

**లక్ష్యం మేర పనులు జరగాలి**

ఎంపీ రామసహాయం రఘురాంరెడ్డి మాట్లాడుతూ రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణంల రోజువారీ లక్ష్యాన్ని ఎంచుకుంటే ఫలితాలు వస్తాయని తెలిపారు. కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్ మాట్లాడుతూ రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణానికి అవసరమైన పట్టా భూముల సేకరణకు రైతులతో చర్చిస్తున్నామని చెప్పారు. అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి.శ్రీజ మాట్లాడుతూ రూ.29 కోట్లతో ఖమ్మం ఖిలాపైకి రోప్ వే ప్రతిపాదించగా, కేఎంసీ నుంచి రూ.3 కోట్ల నిధులు వచ్చాయని తెలిపారు. అలాగే, మట్టి నమూనా పరీక్షలు చేయించామని చెప్పారు. డీఎఫ్ఓ సిద్దార్థ్ విక్రమ్‌సింగ్ మాట్లాడుతూ వెలుగుమట్ల అర్బన్ పార్క్‌లో రూ.3 కోట్ల తో బటర్ ఫ్లై పార్క్, చిల్డ్రన్స్ పార్క్, ఫౌంటెన్లు,, బోటింగ్ పనులు ఈ నెలాఖరుకు పూర్తవుతాయని తెలిపారు. హరిత నిధి ద్వారా వచ్చిన రూ.1.28 కోట్లతో 110 హెక్టార్ల మేర ఫెన్సింగ్ వేస్తున్నామన్నారు. ఇంకా ఈ సమావేశంలో ఇరిగేషన్, మునిసిపల్, టూరిజం, వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, సివిల్ సప్లయీస్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

---

# నవ్వుదాం.. నవ్విద్దాం...



- మానసిక స్థితిని మెరుగుపరిచే ఔషధం నవ్వు
- ఐక్యతను ప్రోత్సహించే సాధనం కూడా..
- జిల్లా నుంచి కమెడియన్లుగా రాణిస్తున్న పలువురు

**నేడు ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవం**

**ఖమ్మంగాంధీచౌక్:** నవ్వడం ఒక యోగం.. నవ్వకపోవడం రోగం అనేది నానుడి. అందుకే నవ్వు, నవ్వించు.. ఆరోగ్యంగా జీవించు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఈ కోవలోకి వచ్చేలా నవ్వుతూ బతకాలిరా తమ్ముడూ అంటూ రచయితలు సినీ గేయాలు రూపొందించారు. నవ్వుకు ఉన్న ప్రాధాన్యతను గుర్తించి హాస్య ప్రియుల కోరిక మేరకు అంతర్జాతీయ నవ్వుల యోగా ఉద్యమ మార్గదర్శి డాక్టర్ మదన్ కటారియా 1998లో ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవాన్ని ప్రకటించారు. అప్పటి ఏటా నుంచి మే మొదటి ఆదివారం ప్రపంచ నవ్వుల దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నారు. ఈ నేపథ్యాన జిల్లా నుంచి హాస్యనటులుగా, స్టాండప్ కమెడియన్లుగా రాణిస్తున్న వారిపై కథనం

**అందె వేసిన హాస్య కళాకారులు**

ఖమ్మంకు కళల గుమ్మంగా పేరు. ఈక్రమాన ఇక్కడ హాస్య కళాకారులు కూడా ఉన్నారు. సినీ చరిత్రలో గొప్ప హాస్య నటుడుగా పేరొందిన బాబూమోహన్ స్వస్థలం జిల్లాలోని బీరోలు. మరో హాస్య నటుడు యరమల శ్రీనివాసరెడ్డిది సైతం కల్లూరు మండలం చినకోరుకొండి. వీరిద్దరు చలన చిత్ర పరిశ్రమలో హాస్య నటుడుగా పేరు సాధించారు. వీరేకాక మరికొందరు హాస్యనటులు జిల్లా నుంచి రాణిస్తుండగా స్టాండప్ కమెడియన్లుగానూ పలువురు నవ్వులు పండిస్తున్నారు.



ఓ షోలో నవ్వులు పండిస్తున్న ఈశ్వర్ (ఫైల్)

**స్టాండప్ కమెడియన్.. గుణకర్**



మొగిలి గుణకర్

ఖమ్మంకు చెందిన మొగిలి గుణకర్ స్టాండప్ కమెడియన్‌గా గుర్తింపు పొందారు. నేటి తరం వారిని ఆకట్టుకునేలా ప్రదర్శనలు ఇవ్వడం ఆయన ప్రత్యేకత. వైరా మండలం తాటిపూడికి చెందిన ఈయన అసలు పేరు ఏరుమొగిలి వెంకటేశ్వర్లు కాగా.. సినిమాలపై ఆసక్తితో కమెడియన్‌గానే కాక యాంకర్‌గా, పేరడీ సింగర్‌గా పేరు సాధించారు. మందుబాబుల తీరుపై ఆయన పాడే పాటలు ఆకట్టుకుంటాయి. బీఏ, బీఈడీ చదివిన గుణకర్ 25ఏళ్లలో 4వేలకు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్.రాజశేఖర్‌రెడ్డి, సినీ నటుడు బ్రహ్మానందం తదితరుల చేతుల మీదుగా సన్మానం అందుకున్నారు.

**నవ్వుల భద్రం**



భద్రం

ముదిగొండ మండలం వెంకటాపురానికి చెందిన బంక భద్రం తన ప్రదర్శనలతో నవ్వుల భద్రంగా స్థిరపడ్డారు. మిమిక్రీ ఆర్టిస్టుగా కెరీర్‌ను ప్రారంభించి.. ఓ చానెల్ నిర్వహించిన షోలో రూ.2 లక్షల నగదు బహుమతి గెలుచుకున్నారు. ఎస్‌వీ.కృష్ణారెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'మస్త్' సినిమాలో కామెడీ కింగ్ బ్రహ్మానందం అసిస్టెంట్‌గా నటించిన భద్రం.. బ్రహ్మానందంపైనే సెటైర్లు వేసే పాత్రతో అందరినీ అలరించారు.

**హాస్యరస చక్రవర్తి ఈశ్వర్**



ఈశ్వర్ బహదూర్

ఖమ్మంకు చెందిన ఈశ్వర్ బహదూర్ ఇరిగేషన్‌శాఖలో వర్క్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా పనిచేస్తూనే.. కమెడియన్‌గానూ రాణిస్తున్నారు. పలు చానళ్ల నిర్వహించే కామెడీ షోల్లో తరచుగా కనిపించే ఈశ్వర్ హాస్య రస చక్రవర్తి బిరుదును సొంతం చేసుకున్నారు. సినీ నటుడిగా రాణిస్తున్న ఆయనకు మూఖాభినయం, పేరడీ పాటల్లో మంచి పేరు ఉంది.

**నవ్వుదాం హాయిగా..**



నవ్వు మనిషికి ఆరోగ్యానిస్తుంది. మానవ మస్తిష్కంలో సంతోషాన్ని నింపేలా నాలుగు ఔషధాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి ద్వారా గుండెల నిండా హాయిగా నవ్వొచ్చు. నవ్వడం తప్పేం కాదని గుర్తించి హాయిగా నవ్వుతూ ఇతరులతోనూ పంచుకోవాలి.

– తాళ్లూరి లక్ష్మి, కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, ఖమ్మం

**నవ్వు సాధనతో ఉపయోగాలు..**



నవ్వును వ్యాయామంగా సాధన చేస్తే శారీరక, మానసిక ఆనందం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అన్నివర్గాల వారు ఒత్తిడి తగ్గింపునకు దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. రోజూ 10 – 15 నిమిషాలు నవ్వు సాధన చేస్తే ఫలితముంటుంది.

– మరికంటి వెంకట్, ట్రైయినర్, ఖమ్మం

## క్లుప్తంగా

### నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకోవాలి

ఖమ్మంమామిళ్లగూడెం: ఇటీవల అకాల వర్షాలతో వరి ధాన్యం నష్టపోయిన రైతులను ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి నున్నా నాగేశ్వరరావు డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం సరైన సమయానికి కాంటా వేయక పోవడం, కాంటా వేసినా మిల్లులకు తరలించకపోవడంతోనే కల్లాలు, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఆరబోసిన ధాన్యం తడిచి ముద్దయిందని తెలిపారు. అంతేకాక టార్పాలిన్లు సమకూర్చకపోవడంతో మరింత నష్టపోయారని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వం స్పందించి నష్టపోయిన రైతులకు పరిహారం చెల్లించాలని నాగేశ్వరరావు శనివారం ఒక ప్రకటనలో డిమాండ్ చేశారు.

### కార్మిక సంఘాలతో చర్చలు జరపాలి

ఖమ్మంమామిళ్లగూడెం: ఆర్టీసీలో సమ్మె ప్రకటన చేసిన నేపథ్యాన కార్మిక సంఘాలతో ప్రభుత్వం, యాజమాన్యం చర్చలు జరపాలని ఆర్టీసీ ఎస్‌డబ్ల్యూఎఫ్ రాష్ట్ర ఉప ప్రధాన కార్యదర్శి గడ్డం లింగమూర్తి, ఉపాధ్యక్షుడు ఎర్రంశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు కోరారు. ఇటీవల సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సమ్మె విషయమై స్పందించినందున, వెంటనే చర్చలు జరిపి సమస్యలు పరిష్కరించాలన్నారు. వేతన సవరణలో లోపాలు, ఎరియర్స్ చెల్లింపు, మరో రెండు వేతన సవరణలు, ఉద్యోగ భద్రత, అధికారుల వేధింపులపై చర్యలు జరపాలని వారు ఓ ప్రకటనలో విజ్ఞప్తి చేశారు.

### డ్వాక్రా మహిళల సొమ్ము సొంత ఖాతాలోకి...

కారేపల్లి: కారేపల్లిలోని ఓ సీఎస్‌పీ నిర్వాహకులు చేతివాటం ప్రదర్శిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల్లో సభ్యులైన వృద్ధులే లక్ష్యంగా అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. కారేపల్లి మండలం భాగ్యనగర్‌కు చెందిన భద్రకాళి స్వయం సహాయక సంఘం సభ్యురాలు తమ సంఘం ఖాతాలో 2023 మార్చి 18న రూ.25 వేలు జమ చేసేందుకు స్టేషన్‌రోడ్డులోని ఓ సీఎస్‌పీ సెంటర్‌లో సంప్రదించింది. దీంతో నిర్వాహకులు డబ్బు తీసుకుని చేతిరాతతో రశీదు ఇచ్చారు. ఆపై సభ్యులు తమ రికార్డుల్లో అప్పు రూ.25 వేలు జమ అయిందని రాశారు. కానీ ఇటీవల బ్యాంకుకు వెళ్తే రూ.25 వేల బకాయి తేలడంతో సీఎస్‌పీ నిర్వాహకురాలిని నిలదీస్తే రూ.5 వేలు మాత్రమే జమ చేసినట్లు గుర్తించారు. ఇటీవల గట్టిగా ప్రశ్నించడంతో మొత్తం డబ్బు జమ చేయగా, అందుకు సంబంధించి వడ్డీ మాత్రం సభ్యులే చెల్లించి కారేపల్లి ఎస్‌బీఐ మేనేజర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు.

### పంచాయితీకి వెళ్లిన గ్రామపెద్దపై దాడి

చింతకాని: మామిడికాయలు కొనేందుకు వెళ్లిన దంపతులు ఘర్షణ పడగా.. చర్చించేందుకు వెళ్లిన పెద్దమనిషిపై భర్త దాడి చేసిన ఘటన ఇది. మండలంలోని నేరడ శివారు మామిడితోటలో కాయల కోసం గ్రామానికి చెందిన మేడ వెంకటయ్య – సరళ దంపతులు వెళ్లారు. అక్కడ ఇద్దరి మధ్య గొడవ జరగడంతో వెంకటయ్య తన భార్యను కర్రతో కొట్టాడు. దీంతో ఆమె పెద్దమనిషిగా ఉన్న కొణిజర్ల మండలం పెద్దగోపతికి చెందిన స్వర్ణ సుబ్బారావుకు ఫోన్‌లో చెప్పడంతో ఆయన తోట వద్దకు వచ్చాడు. ఈ క్రమాన సుబ్బారావును వెంకటయ్య దూషిస్తూ కర్రతో కొట్టడంతో ఆయన తల, చేతులకు గాయాలయ్యాయి. ఘటనపై సుబ్బారావు ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్‌ఐ నాగుల్‌మీరా తెలిపారు.

### జిల్లా వాసి కర్ణాటకలో మృతి

సత్తుపల్లిరూరల్: మండలంలోని కాకర్లపల్లికి చెందిన ఉపాధి హామీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ పరిమి శ్రీనివాసరావు – శ్రీలత కుమారుడు పరిమి హేమంత్ (24) కర్ణాటక రాష్ట్రంలో మృతి చెందాడు.


హేమంత్ (ఫైల్)

అక్కడి చిందాసి మండలంలోని ఓ ప్రైవేట్ కంపెనీలో ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్‌గా విధులు నిర్వర్తిస్తున్న ఆయన శుక్రవారం సాయంత్రం విధులు ముగించుకుని బైక్‌పై వస్తుండగా ఎదురుగా కారు అతివేగంగా వచ్చి ఢీకొట్టడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. ఒక్కగానొక్క కుమారుడు మృతి చెందాడనే సమాచారంతో ఆయన తల్లిదండ్రులు కుప్పకూలారు. బంధువులు మృతదేహాన్ని తీసుకురావడానికి చిందాసి వెళ్లారు.

### మైనర్ డ్రైవర్ల తల్లిదండ్రులకు జరిమానా

ఖమ్మంక్రైం: ఏడుగురు మైనర్లకు వాహనాలు ఇచ్చిన తల్లిదండ్రులకు రూ.వేయి జరిమానా విధిస్తూ కోర్టు తీర్పు వెల్లడించిందని ట్రాఫిక్ ఏసీపీ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఇటీవల ఖమ్మంలో చేపట్టిన తనిఖీల్లో వాహనాలు నడుపుతూ ఏడుగురు మైనర్లు పట్టుబడగా, వారి తల్లిదండ్రులపై కేసు నమోదు చేసి కోర్టులో హాజరుపర్చామని పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు వారికి జరిమానా విధిస్తూ ఖమ్మం నాలుగో అదనపు జ్యుడీషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ (స్పెషల్ మొబైల్) కోర్టు న్యాయమూర్తి బి.నాగలక్ష్మి శనివారం తీర్పు చెప్పారన్నారు. అలాగే, మద్యం తాగి వాహనం నడిపిన మరో వ్యక్తికి రూ.2,500 జరిమానా విధించారని ఏసీపీ శ్రీనివాసులు వివరించారు.

# రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు

- మెరుగైన సాగు పద్ధతులపై అన్నదాతలకు అవగాహన
- రేపటి నుంచి జూన్ 13 వరకు 30 సదస్సులకు షెడ్యూల్
- ఆరు అంశాలపై సలహాలు, సూచనలు

మధిర/వైరా/ఖమ్మంవ్యవసాయం: వానాకాలం సాగుకు రైతులను సమాయత్తం చేసేలా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని రూపొందించింది. మెరుగైన సాగు పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఈ నెల 5 నుంచి జూన్ 13వ తేదీ వరకు 'రైతు ముంగింట్లో శాస్త్రవేత్తలు' పేరిట ఈ కార్యక్రమ నిర్వహణకు ప్రణాళిక రూపొందించారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంతో కలిసి వైరాలోని కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మధిరలోని వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం సంయుక్త ఆధ్వర్యాన ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తారు. వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు వ్యవసాయ, అనుబంధ శాఖల అధికారుల సమన్వయంతో వానాకాలం పంటల సాగులో పాటించాల్సిన విధానాలపై అవగాహన కల్పించనున్నారు. వారానికి రెండు రోజుల చొప్పున ఆరు వారాల పాటు జిల్లాలోని రైతు వేదికల్లో ఈ కార్యక్రమాన్నినిర్వహించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ఈ సదస్సుల్లో శాస్త్రవేత్తలతో పాటు ఇద్దరు వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు సైతం పాల్గొంటారు.

**ఏమేం అంశాలంటే..**

రైతు ముగింట్లో శాస్త్రవేత్తలు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆరు అంశాలపై అవగాహన కల్పించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. యూరియా వాడకాన్ని తద్వారా సాగు ఖర్చు తగ్గించడం, రసాయనాలను అవసరం మేరకే వినియోగిస్తూ నేలతల్లి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం, రైతులు విత్తనాలు కొన్నప్పుడు రశీదు భద్రపరచుకోవడం, వివిధ పంటల్లో సాగు నీటి ఆదా – భావితరాలకు అందించడం, పంట మార్పిడితో ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగు చేయడం, చెట్లు పెంచడం ద్వారా పర్యావరణాన్ని కాపాడడంపై అవగాహన కల్పిస్తారు.



'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు'కార్యక్రమ పోస్టర్

**ఆదాయం పెంపే లక్ష్యం**

వ్యవసాయ, అనుబంధ రంగాల ద్వారా రైతుల ఆదాయం పెంచడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. వనరుల ఆధారంగా పంటల సాగు, లాభదాయకమైన పంటల ఎంపిక, మెరుగైన యాజమాన్య పద్ధతులతో అధికోత్పత్తి సాధించడంపై అవగాహన కల్పిస్తారు. వ్యవసాయానికే పరిమితం కాకుండా అనుబంధ రంగాలపై దృష్టి సారించేలా చైతన్యం కల్పించనున్నారు. రైతుల ముంగిట్లోకి శాస్త్రవేత్తలను తీసుకెళ్లడం ద్వారా అవగాహన కల్పించడం సులువవుతుందని భావిస్తున్నారు.

**సదస్సుల షెడ్యూల్ ఖరారు**

'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు' పేరిట సదస్సులు సోమవారం నుంచి నిర్వహించనుండగా షెడ్యూల్‌ను అధికారులు ఖరారు చేశారు. మొత్తంగా 40 రోజుల వ్యవధిలో జిల్లాలోని 21 మండలాల్లో 30 రైతు వేదికల్లో సదస్సులు నిర్వహిస్తామని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ధనసరి పుల్లయ్య వెల్లడించారు. తొలిరోజైన ఈ నెల 5న సోమవారం ఖమ్మంపాడు, రాంక్యాతండాలో, 8న చింతకాని, 12న దెందుకూరు, ఖానాపురం, 13న మాటూరు, 14న గంగారం, 15న పాతలింగాల, 19న నాచారం, 20న మల్లవరం, 21న మడుపల్లి, 22న వేంసూరు, బీరోలు, పమ్మిలో సదస్సులు జరుగుతాయని తెలిపారు. అలాగే, 26న కుర్నవల్లి, 27న మీనవోలు, 28న రాయపట్నం, కొత్తూరు, 29న ముచ్చవరం, వెంకటాపురం (వేంసూరు), జూన్ 2న మధిర, తనికెళ్ల, 3న బనిగండ్లపాడు, 4న కాకర్లపల్లి, 5న కేజీ మల్లెల, 9న గోళ్లపాడు, 10న సిరిపురం, 11న సదాశివునిపాలెం, 12న అడసర్లపాడు, 13న బుచ్చిరెడ్డిపాలెంలో సదస్సులు నిర్వహిస్తామని వెల్లడించారు.

**రైతులకు ప్రయోజనం**



'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు' కార్యక్రమం అన్నదాతలకు ఎంతో ప్రయోజనకరమైనది. వానాకాలం సాగు దృష్ట్యా ఈ కార్యక్రమ నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. సాగు సంబంధిత అన్ని అంశాలపై అవగాహన కల్పించి, నిపుణులతో సూచనలు ఇప్పిస్తాం.

–డాక్టర్ కె.రవికుమార్, కేవీకే ప్రోగ్రాం కో–ఆర్డినేటర్, వైరా

## 'ఆపరేషన్'కు అనుమతే లేని ఆస్పత్రి

- అయినా దర్జాగా బోర్డు పెట్టి మరీ వైద్యం
- డిప్యూటీ డీఎంహెచ్ విచారణలో వెల్లడి

సత్తుపల్లి: సత్తుపల్లిలోని ఎస్‌వీఎస్ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో ఆపరేషన్ చేసేందుకు అనుమతి లేదని.. ఆ డాక్టర్ వైద్యం మాత్రమే చేయాల్సి ఉంటుందని డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌ఓ సీతారాం వెల్లడించారు. ఈ నెల 1వ తేదీన ఏపీలోని చింతలపూడి మండలం కోటపాడుకు చెందిన పామర్తి జ్యోత్స్న (24) ఆస్పత్రిలో మృతి చెందగా, శనివారం సీతారాం విచారణ చేపట్టారు. ఆపరేషన్‌లో పాల్గొన్న వైద్యులు వినీత్‌కృష్ణ, ఎన్.కిరణ్, సరికొండ హర్షిత్‌ను విచారించగా.. జ్యోత్స్న కడుపులో బ్లీడింగ్ కావడంతో వైద్యులు వినీత్‌కృష్ణ, మత్తు డాక్టర్ ఎన్.కిరణ్ సమక్షాన ఆపరేషన్ చేశామని తెలిపారు. పేషెంట్‌కు రక్తం సరిపడా లేనందున రక్తం ఎక్కించామని, మొదటి రోజు పేషెంట్ పరిస్థితి నిలకడగానే ఉన్నప్పటికీ మరుసటి రోజు బీపీలో హెచ్చుతగ్గులు నమోదై అపస్మారక స్థితికి చేరుకొని మృతి చెందిందని వెల్లడించారు.

**వెంటిలేటర్ సౌకర్యం లేకనే..**

ఎస్‌వీఎస్ ఆస్పత్రిలో ఆపరేషన్ చేసేందుకు అనుమతి లేకపోగా.. అత్యవసర సమయాన అవసరమైన వెంటిలేటర్ కూడా లేకపోవడంతో జ్యోత్స్న మృతికి కారణమై ఉండొచ్చని డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌ఓ సీతారాం తెలిపారు. ఆస్పత్రిలో కేవలం పది పడకలకు అనుమతి ఉండగా, ఆపరేషన్ చేసే అనుమతులు లేవని చెప్పారు. ఈ విషయమై డీఎంహెచ్‌ఓకు నివేదిక ఇస్తామని తెలిపారు.


ఆస్పత్రిలో విచారణ చేస్తున్న డిప్యూటీ డీఎంహెచ్‌ఓ సీతారాం

**బహిరంగంగానే బోర్డు**

ఎస్‌వీఎస్ బోర్డుపై ఎమర్జెన్సీ, జనరల్ మెడిసిన్, ఫిజీషియన్ వైద్యసేవలతో పాటు సర్జరీ చేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ బోర్డు రహదారిపై అందరికీ కనిపిస్తుండగా, కొన్నాళ్లుగా యథేచ్ఛగా శస్త్రచికిత్సలు చేస్తున్నారని తెలిసింది. అయితే, ఇటీవల ఓ మహిళ మృతి చెందడం.. విచారణకు వచ్చిన అధికారులు అనుమతి లేదని చెప్పినా ఇన్నాళ్లు ఏం చేశారనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. సత్తుపల్లిలో ఇటీవల నాలుగు ఆస్పత్రుల్లో వైద్యం వికటించి మృతి చెందగా, కుటుంబీకులతో సెటిల్‌మెంట్ చేసుకుని కేసు కాకుండా బయటపడుతున్నారనే ఆరోపణలొస్తున్నాయి. అంతేకాక అధికారులు ఏదైనా ఘటన జరిగినప్పుడు విచారణ చేపట్టడం.. తదుపరి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడంతోనే వైద్యులు ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని పలువురు విమర్శిస్తున్నారు.

## తలసేమియాను తరిమేద్దాం..

ఖమ్మం ఎంపీ రఘురామిరెడ్డి


కూరపాటి ప్రదీప్‌ను సత్కరిస్తున్న ఎంపీ

ఖమ్మంవైద్యవిభాగం: తలసేమియా వ్యాధి చిన్నారుల పాలిట శాపంగా మారకుండా తరిమికొట్టేలా అందరూ కృషి చేయాలని ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రఘురాంరెడ్డి సూచించారు. ఖమ్మంలోని ఐఎంఏ హాల్‌లో తలసేమియా సికిల్‌సెల్ సొసైటీ ఆధ్వర్యాన శనివారం నిర్వహించిన తలసేమియా దినోత్సవంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ వ్యాధి నిర్మూలనకు ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేలా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సమగ్రమైన విధానాన్ని తీసుకురావాలని అభిప్రాయపడ్డారు. కాగా, సొసైటీ ద్వారా చేస్తున్న సేవలను తన వంతుగా చేయూతనిస్తానని తెలిపారు. సొసైటీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ కొత్తపల్లి రత్నావళి మాట్లాడుతూ మహిళలు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడే పరీక్షల ద్వారా వ్యాధిని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. సొసైటీ జిల్లా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కూరపాటి ప్రదీప్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ పిల్లలకు బంగారు భవిష్యత్ ఇచ్చేలా ఎక్కువమంది రక్తదానం చేయాలని సూచించారు. అనంతరం తలసేమియా బాధితులు చిన్నారులు చేసిన నృత్యాలు ఆకట్టుకోగా, డాక్టర్ యలమంచిలి నాగమణి, డాక్టర్ ఖలీగ్, ఐఎంఏ జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు కంభంపాటి నారాయణరావు, కెజగదీష్‌బాబు, శివరతన్ అగర్వాల్, కిరణ్, రక్తదాతలు మిరియాల జగన్‌మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఆందోళన బాటలో ఉపాధి ఉద్యోగులు

- నాలుగు నెలలుగా జీతాలు అందక అవస్థలు
- వేతనాల కోసం పెన్‌డౌన్‌తో నిరసన

ఖమ్మంమయూరిసెంటర్: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలకు ఉపాధి హామీ పథకం పనుల కల్పనలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్న ఉద్యోగులు, సిబ్బంది వేతనాలు రాక ఆందోళన చెందుతున్నారు. మూడు నుంచి నాలుగు నెలలుగా వేతనాలు రాకపోవడంతో కుటుంబ పోషణ భారంగా మారిందని, ఆర్థిక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని వారిలో ఆవేదన నెలకొంది. ఏడాదికాలంగా వేతనాల మంజూరులో ప్రభుత్వం తమను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని, మూడు, నాలుగు నెలలకోసారి జీతాలు విడుదల చేయడంతో విధులు నిర్వర్తించలేకపోతున్నామని వాపోతున్నారు. తాజాగా రాష్ట్ర జేఏసీ పిలుపు మేరకు జిల్లాలో ఉపాధి హామీ పథకం ఉద్యోగులు, సిబ్బంది నిరసనలకు దిగారు. ఇప్పటికే వేతనాలు ఇప్పించాలని కలెక్టర్‌కు వినతిపత్రం అందజేయగా.. శుక్రవారం నల్లబ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన తెలిపారు. అంతేకాక రెండు రోజుల నుంచి పెన్‌డౌన్ కార్యక్రమం చేపట్టారు.

**వేతనాలతోపాటు డిమాండ్లూ పరిష్కరించాలి**

వేతనాల కోసం ఆందోళన బాట పట్టిన ఉపాధి హామీ ఉద్యోగులు తమ సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణను చేపడుతున్నారు. ఉద్యోగులు, సిబ్బందికి మూడునెలలు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లకు నాలుగు నెలలుగా వేతనాలు ఇవ్వడం లేదని, వాటిని వెంటనే మంజూరు చేయడంతోపాటు పేస్కేల్‌ను స్పష్టంగా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. వేతనాల సమస్య పునరావృతం కాకుండా పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. వీటిని పరిష్కరించే వరకు తమ నిరసనలను కొనసాగిస్తామని ఉద్యోగులు పేర్కొంటున్నారు.


నల్లబ్యాడ్జీలు ధరించి నిరసన తెలుపుతున్న ఉపాధి హామీ పథకం ఉద్యోగులు

**జిల్లాలో వేతనాలు రాని సిబ్బంది**

| | |
|---|---|
| సీఓలు, ఏపీఓలు, ఈసీలు | : 100 మంది |
| ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు | : 345 మంది |

**సిబ్బంది పెన్‌డౌన్..**

జిల్లాలో ఉపాధి హామీ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది పెన్‌డౌన్ చేపట్టారు. వేతనాలు చెల్లించే వరకు తాము విధులు నిర్వర్తించబోమని అధికారులకు తేల్చి చెప్పారు. జేఏసీ పిలుపు మేరకు జిల్లాలో నిరసన కార్యక్రమాలు కొనసాగిస్తామని వెల్లడించారు. రెండు రోజుల నుంచి జిల్లాలో ఉపాధి హామీ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది పెన్‌డౌన్ చేపట్టడంతో గ్రామాల్లో జరుగుతున్న పనుల పర్యవేక్షణ, కూలీల హాజరు నమోదు పూర్తిస్థాయిలో జరగడం లేదు. దీంతో పని ప్రదేశాల్లో కూలీల హాజరుతోపాటు పనుల కొలతలను నమోదు చేసే ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు విధులకు దూరంగా ఉండటంతో పంచాయతీ కార్యదర్శులు, మండల అధికారులపై భారం పడుతోంది. కూలీలను పనులకు తీసుకురావడంలో కూడా ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. క్షేత్రస్థాయిలో ఉపాధి సిబ్బంది విధులు నిర్వహిస్తేనే కూలీలకు పని సక్రమంగా దొరుకుతుందనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి.

## మార్మోగిన రామనామం


బేడా మండపంలో పూజలు చేస్తున్న మాలధారులు

- భక్తులతో పులకించిన భద్రగిరి
- పునర్వసు దీక్షాధారుల గిరి ప్రదక్షిణ
- నేడు రామయ్యకు పట్టాభిషేకం


గిరి ప్రదక్షిణ చేస్తున్న ఏఈఓ, మాలధారులు

భద్రాచలం: శ్రీరామ నామస్మరణతో భద్రగిరి పులకించింది. పునర్వసు దీక్ష చేపట్టిన మాలధారుల జై శ్రీరామ్.. జైజై శ్రీరామ్ నినాదాలతో వీధులు మార్మోగాయి. భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి వారి ఆలయంలో శనివారం పునర్వసు దీక్ష విరమణ కార్యక్రమం వైభవోపేతంగా సాగింది.

**పాదుకా పూజ, గిరి ప్రదక్షిణ..**

తొలుత భద్రుని గుడిలో శ్రీరామ పాదుకలకు ఆలయ అర్చకులు పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ ఏఈఓ శ్రావణ్‌కుమార్ పాదుకలను శిరస్సుపై ధరించగా మేళతాళాలు, అర్చకుల మంత్రోచ్ఛరణల నడుమ భక్తులు, శ్రీరామ మాలధారులు గిరి ప్రదక్షిణ చేశారు. అనంతరం మాలధారులు స్వామి వారికి ఇరుముడులు సమర్పించగా ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు విజయరాఘవన్, ఇతర అర్చకులు దీక్షా విరమణ గావించారు. ఆ తర్వాత అంతరాలయంలో మూలమూర్తులను దర్శించుకుని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. యాగశాలలో సంక్షేమ రామాయణ హవనం గావించారు. సాయంత్రం స్వామి వారికి వెండి రథ సేవ, చుట్టూ సేవలు జరిపారు. కాగా, ఆదివారం పుష్యమి నక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకుని శ్రీరామ పట్టాభిషేకం జరపనున్నారు. ఈ వేడుకలో మాలధారులకు ఉచిత ప్రవేశం కల్పించనున్నారు.

**రామయ్యకు సువర్ణ తులసీ అర్చన..**

భద్రాచలం శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి వారికి శనివారం సువర్ణ తులసీ అర్చన చేశారు. తెల్లవారుజామున గర్భగుడిలో స్వామివారికి సుప్రభాత సేవ, సేవా కాలం, ఆరాధన తదితర పూజలు చేశారు. అనంతరం బేడా మండపంలో కొలువుదీర్చి విశ్వక్సేన పూజ, పుణ్యావాచనం జరిపించారు. ఆ తర్వాత స్వామివారికి కంకణధారణ, యజ్ఞోపవీత ధారణ, అమ్మవారికి కంకణధారణ, యోక్త్రధారణ గావించి నిత్యకల్యాణ ఘట్టాన్ని శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు.

## జల్సాలకు అలవాటు పడి చోరీలు

ఇద్దరిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు

సత్తుపల్లి: చెడు వ్యసనాలు, జల్సాలకు అలవాటు పడి చోరీలకు పాల్పడుతున్న ఇద్దరిని సత్తుపల్లి పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. సత్తుపల్లి పట్టణ సీఐ టి.కిరణ్ శనివారం వెల్లడించిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. ఏపీలోని విజయవాడ సమీపాన పాయకాపురానికి చెందిన దేవరకొండ రాంబాబు లారీక్లీనర్ కాగా పని చేస్తూ మద్యం, పేకాట, వ్యభిచారానికి బానిసై చోరీలు మొదలుపెట్టాడు. ఈ క్రమంలో పోలీసులకు చిక్కిన ఆయన 1989 నుంచి ఆరేళ్ల జైలు శిక్ష అనుభవించగా పల్నాడు జిల్లా చిలకలూరిపేటకు చెందిన బొమ్మల విజయ్ పరిచయం అయ్యాడు. అనంతరం వీరిద్దరు ఖమ్మం జిల్లా పరిధిలో పలుచోట్ల చోరీలు చేశారు. ఖమ్మంరూరల్, కల్లూరు, కామేపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్లలో ఒక్కొక్కటి, మధిర పోలీస్‌స్టేషన్‌లో మూడు, సత్తుపల్లి పోలీస్‌స్టేషన్‌లో రెండు కేసులు నమోదు కాగా, చోరీ సొత్తును చిలకలూరిపేటకు చెందిన కొలిశెట్టి నాగరాజుకు అమ్మి ఆ సొమ్ముతో జల్సాలు చేసేవారు. ఈ క్రమంలో పక్కా సమాచారంతో రాంబాబు, విజయ్‌ను అరెస్ట్ చేశామని సీఐ కిరణ్ తెలిపారు. సమావేశంలో ఎస్‌ఐ వీరేందర్, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.


పట్టుబడిన నిందితులతో సీఐ, ఎస్‌ఐ, సిబ్బంది

## రూ.6 కోట్లకు ఐపీ దాఖలు

ఖమ్మంలీగల్: మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన మషెట్టి నాగేశ్వరరావు రూ.6,37,21,858కు గాను దివాలా పిటిషన్ (ఐపీ) దాఖలు చేశాడు. మహబూబాబాద్‌తో పాటు ఖమ్మం జిల్లా పరిధిలో ధాన్యం వ్యాపారం చేసిన ఆయన పలువురి వద్ద అప్పులు తీసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం తనకు వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చి అప్పులు తీర్చలేని పరిస్థితి ఎదురైందంటూ తన న్యాయవాది ఎం.జె.ప్రవీణ్ కుమార్ ద్వారా ఖమ్మం సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టులో శనివారం దివాలా పిటిషన్ దాఖలు చేశాడు. కాగా, పిటీషన్‌లో 30 మందిని ప్రతివాదులుగా చేర్చాడు.

## మామిడి సస్యరక్షణ చర్యలపై అవగాహన


మాట్లాడుతున్న శాస్త్రవేత్త రుక్మిణి

ఎర్రుపాలెం: మామిడి తోటలు కోత దశలో ఉన్నందున రైతులు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని మధిర వ్యవసాయ పరిశోధన ప్రధాన శాస్త్రవేత్త రుక్మిణి సూచించారు. ఎర్రుపాలెం మండలం బుచ్చిరెడ్డిపాలెంలోని రైతు వేదికలో శనివారం ఏర్పాటుచేసిన అవగాహన సదస్సు లో ఆమె మాట్లాడారు. మామిడిలో కోతలతో పాటు ఆ తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, సస్యరక్షణ చర్యలను వివరించారు. అలాగే, పంట అవశేషాలను కాల్చడం వల్ల ఎదురయ్యే నష్టాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఆ తర్వాత రైతులకు ఉద్యాన దర్శిని పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో శాస్త్రవేత్తలు భరత్, నాగస్వాతి, ఎ.విజయ్‌కృష్ణ, ఏఓ బి.సాయిశివ, ఉద్యాన అధికారి విష్ణు, ఏఈఓలు కృష్ణకుమారి, దుర్గాప్రసన్న పాల్గొన్నారు.

## పాలేరులో వ్యాపించిన మంటలు

కూసుమంచి: మండలంలోని పాలేరు నుంచి మరిపెడ బంగ్లా వెళ్లే రహదారి పక్కన శనివారం రాత్రి మంటలు వ్యాపించాయి. రోడ్డు సమీపాన చెత్తకు నిప్పంటుకోవడం, ఆ పక్కనే ఉన్నవరి కొయ్యలకు తాకడంతో మంటలు ఉధృతమయ్యాయి. దీంతో స్థానికులు ఇచ్చిన సమాచారంతో అగ్నిమాపక శాఖ సిబ్బంది చేరుకుని మంటలను అదుపుచేశారు. సమయానికి సిబ్బంది రాకపోతే పెనుప్రమాదం జరిగేదని స్థానికులు తెలిపారు.








## సాక్షి సండే క్లాసిఫైడ్స్

**Real Estate**

**PLOT FOR SALE**

■ ఖమ్మం, ఏదులాపురం దగ్గర, కోటి దాబా ఎదురుగా, ఆదిత్య నగర్ 1 ప్రక్కన ఓపెన్ ప్లాట్స్ అమ్మబడును. స్పాట్ రిజిస్ట్రేషన్. వివరాలకు సంప్ర. 79938 41894. [SCA 25003140]

■ ఖమ్మం, తల్లంపాడులో రాబోయే ఐటి హబ్, త్రిస్టార్ హోటల్, స్కూల్, ఖమ్మం టు HYD హైవే ఫేసింగ్ వెంచర్‌లో DTCP ప్లాట్స్ అమ్మబడును. కాత్రపల్లి నాగరాజ్ సెల్: 93993 42239 [SCA 25003083]

**Services**

**వినికిడి సమస్యా ?**

■ 25 సం॥ల అనుభవం కలిగిన ఆడియోలజిస్ట్‌చే వినికిడి పరీక్షకై మరియు అన్ని మోడల్స్‌లో చెవి మిషన్‌లకై ఫోన్ చేయండి. శ్రవణం హియరింగ్ ఎయిడ్ సెంటర్, హనుమాన్ బస్తీ, కొత్తగూడెం. సెల్: 83418 19114 [M-0983616]

**Wanted**

■ ఇండియాలో అత్యంత నమ్మకం మరియు విశ్వసనీయతగల ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలో (life/Health /vehicle) Team Leaders కొరకు చూస్తున్నాము (ఇన్సూరెన్స్ అనుభవం ఉన్నవారికి 25వేలు శాలరీ + 8 రకాల ఇన్సెంటివ్స్) అర్హత 10th పాస్ అయిన స్త్రీ / పు లు 30 నుండి 70 సం.లు గలవారు. హౌస్ వైఫ్ / రిటైర్డ్ & సెల్ఫ్‌ఎంప్లాయిస్ / చార్టెడ్ అకౌంటెంట్ / ఆడిటర్ /రియల్ ఎస్టేట్, పోస్టల్ & చిట్‌ఫండ్ ఏజెంట్స్ /ప్రైవేట్ ఎంప్లాయిస్, RMP/ ఆడిటర్, టాక్స్ కన్సల్టెన్ట్ ఇలా high & second Income కొరకు చూస్తున్నవారు 9550951761 & 7780662996 [SCA 25003240]

■ విజయవాడలో A/C Rental Events కంపెనీకి డ్రైవింగ్ తెలిసిన హెల్పర్స్, A/C టెక్నీషియన్స్ కావలెను. జీ: 20-25000/- భో+వసతి+ఫ్రీ ట్రైనింగ్. ✆ 99660 44671 [B-1270235]

■ MG కార్ షోరూం ఖమ్మంలో పని చేయుటకు సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్, రిసెప్షనిస్ట్, మెకానిక్‌లు కావలెను. సెల్ : 9491402020, 9492628629. [J-535]

■ ఎర్రచందనం సాగులో అగ్రగామి కంపెనీలో (పార్ట్/ఫుల్) మార్కెటింగ్ చేయుటకు అనుభవం ఉన్న అన్ని రంగాల మార్కెటింగ్ అభ్యర్థులు సంప్ర: 98496 51607 మీ ఇంటివద్ద ఉండి కూడా ఈ జాబ్ చేసుకోవచ్చు. [G-34]

■ షిరిడీసాయి వృద్ధుల ఆశ్రమము హైదరాబాద్‌లో లేడీ సూపర్‌వైజర్స్, నర్సులు, ఆయాలు, భార్యాభర్తలు డ్రైవర్స్ కావలెను. Ph: 9391036931, 9246585901 [HA-15188]

■ ఒమేగా హోంకేర్‌లో వృద్ధులను, పేషెంట్లను, పిల్లలను చూసుకొనుటకు వర్కర్స్/నర్సులు కావలెను. ఫ్రీ వసతి భోజనం. జీ: 20K. ఫోన్: 8977639663, 8977639662 [SCA25003196]

■ ప్రముఖ హోంకేర్ సంస్థ Hydలో వృద్ధులకు పేషెంట్లకు సేవ చేయుటకు బేబీకేర్, ఇంటి/వంట పనికి స్త్రీ/పు॥ కావలెను. జీ: 18,000/- to 24,000/-. రూం+మీల్స్ ఫ్రీ. ఫోన్: 9347148051 [SCA25003191]

■ తెలంగాణ, ఆంధ్ర, కర్నాటక, మహారాష్ట్రలలో నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులను నిర్వహిస్తున్న PVR Projects సంస్థలో పనిచేయుటకు సైట్ అకౌంటెంట్స్ (B.Com), నీటిపారుదల ప్రాజెక్ట్స్‌లో అనుభవం ఉన్న సైట్ సూపర్‌వైజర్స్ మరియు డ్రైవర్స్ (HMV & LMV) కావలెను. Contact No. 040 23338080, 80195 38080 Email: adm.vineela@gmail.com [H-804894]

ఈ సెక్షన్‌లో ప్రకటనల కొరకు మా ప్రతినిధులను సంప్రదించండి

వివరాలకు :

| | |
|---|---|
| ఖమ్మం | : 9010299957 |
| | 9705444182 |
| పాల్వంచ | : 9705444183 |
| భద్రాచలం | : 9951602914 |
| మణుగూరు | : 9705944416 |
| సత్తుపల్లి | : 9652868642 |
| మధిర | : 9949927792 |

**గమనిక**

సాక్షి తెలుగు దినపత్రికలో రోజూ ప్రచురించే క్లాసిఫైడ్ ప్రకటనలు చదివి, వాటిని నిశితంగా పరిశీలించిన పిదప ప్రతి స్పందించాల్సిందిగా మా పాఠకులను కోరడమైనది. ప్రకటనదారు తెలిపే లేదా క్లెయిమ్ చేసే వాటితో ఈ వార్తా పత్రికకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. బ్యాంక్ అకౌంట్ల ద్వారా డబ్బులు ట్రాన్స్‌ఫర్ / డిపాజిట్ చేయవద్దు. పాఠకులు ఈ విషయాన్ని గమనించగలరు.

సాక్షి
ఫ్యామిలీ
ఖమ్మం
ఆదివారం॥ 4-5-2025

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

# ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

**బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...**

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

**ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ**

మన శక్తి స్థాయిలు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.




**కండరాల బలానికి...**

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3-4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2-3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.

నిర్వహణ:
నిర్మలారెడ్డి

# బరువును తగ్గించే సీజన్



వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

**గర్భిణులకు ప్రత్యేకం**

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

**వయసు పైబడిన వాళ్లు**

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

**రీ హైడ్రేషన్**

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

**ఇది మంచి సీజన్**

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

**కూల్ సలాడ్**

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.



– సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

'డాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో డాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.




# డాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి డాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్ర పోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు.

స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి, మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోరడమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని వొత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెళ్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

## హెల్త్

# బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!

సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.



ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

**ఇదీ విస్తృతి...**

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15-20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో :** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% - 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో) :** 13-18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 - 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 - 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

**కారణాలు...**

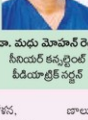
- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో :** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి :** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా :** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్ :** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు :** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్)
- మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతలు (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

**తల్లిదండ్రులకు సూచన...**

ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

**సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...**

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.
- బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ :** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్ :** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష :** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.


డా. మధు మోహన్ రెడ్డి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ సర్జన్

**నివారణ ఇలా...**

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్) :** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్దీతమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం :** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యురిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

**మందులతో నియంత్రణ ఇలా...**

డెస్మోప్రెసిన్ : రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్): పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
ఆక్సిబ్యూటినిన్: మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

**మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...**

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

# నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్లు... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నిర్మించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.